

Nyíregyháza

Kollégium E Alsó

2026. 05. 04.–2026. 05. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:195
ZS:2,4
SZH:35,9
TZS:1,1
CK:8,9
FH:7
SÓ:0,95

Gyümölcsstea
Bundás kenyér (1,3,7)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,7

EN:262
ZS:10,2
SZH:33,2
TZS:1,3
CK:8,4
FH:7,6
SÓ:0,74

Fahéjas almás zabkása (1,7)

Allergének:
1,7

EN:282
ZS:7,8
SZH:41
TZS:4
CK:23
FH:10,1
SÓ:0,36

Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:213
ZS:4
SZH:34,1
TZS:1,2
CK:7,9
FH:8,6
SÓ:1,45

Tejeskávé (7)
Sajtos kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:270
ZS:4,5
SZH:44,1
TZS:2,6
CK:19,9
FH:9,5
SÓ:0,82

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:357
ZS:9,5
SZH:53,5
TZS:4,7
CK:28,6
FH:11,4
SÓ:0,81

Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:198
ZS:2
SZH:37,6
TZS:1,1
CK:12,6
FH:6,8
SÓ:0,65

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:248
ZS:7,8
SZH:34,8
TZS:2,8
CK:7,8
FH:8
SÓ:1,26

Vaníliás tej (7)
Margarin
Búzakorpa diákrúd (1,7)

Allergének:
1,7

EN:310
ZS:6,6
SZH:48,8
TZS:3,2
CK:21,5
FH:10,4
SÓ:1,05

Gyümölcsstea
Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:238
ZS:7,7
SZH:33,4
TZS:2,7
CK:7,8
FH:7,1
SÓ:1,38

EBÉD

Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sertésbrassói (12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:644
ZS:29,1
SZH:66,2
TZS:9,9
CK:4,5
FH:22,2
SÓ:2,08

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Sertésfasírt (1,3)
Lencsefőzelék (1,7,10)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:744
ZS:29,7
SZH:79,8
TZS:8,2
CK:17,6
FH:33,8
SÓ:2,36

Gulyásleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Sárgabarack extra dzsem

Allergének:
1,3,9,12

EN:532
ZS:14,4
SZH:82,8
TZS:2,7
CK:18,3
FH:15,9
SÓ:0,28

Köménymagleves (1)
Pírutott zsemlekočka (1)
Főtt tojás (3)
Sóska mártás (7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,12

EN:441
ZS:14,2
SZH:60,2
TZS:5,2
CK:22
FH:12
SÓ:0,53

Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9

EN:671
ZS:20,1
SZH:92,4
TZS:2,7
CK:24,5
FH:27,6
SÓ:2,02

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Újhagyma

Allergének:
1

EN:225
ZS:7,8
SZH:29,2
TZS:2,8
CK:1,2
FH:8
SÓ:1,21

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:225
ZS:9,1
SZH:27,4
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7,1
SÓ:1,32

Vajkrém (7)
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:194
ZS:4,5
SZH:31
TZS:2,6
CK:1,1
FH:5,6
SÓ:0,83

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprika

Allergének:
1,7

EN:224
ZS:8
SZH:27
TZS:4,6
CK:0,9
FH:9,2
SÓ:1,1

Tengeri sós kukoricasnack
Alma

Allergének:

EN:132
ZS:0,4
SZH:28,3
TZS:0,1
CK:10,2
FH:2,3
SÓ:0,38

VACSORA

Gyümölcsstea
Hamburger (1,3,6,7,10,12)

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:620
ZS:26,6
SZH:73,8
TZS:11
CK:18,4
FH:19,7
SÓ:2,66

Húsos rakott penne (1,7)

Allergének:
1,7

EN:498
ZS:24,1
SZH:47,1
TZS:8,4
CK:5,4
FH:23
SÓ:0,34

Stefánia vagdalt (1,3)
Burgonyapüré (7,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:500
ZS:21,8
SZH:51
TZS:6,8
CK:6,7
FH:19,7
SÓ:2,12

Óvári sertésszelet (7)
Petrezselymes rizs
Káposztasaláta

Allergének:
7

EN:530
ZS:19,5
SZH:63,2
TZS:4,5
CK:10,9
FH:20,7
SÓ:2,01

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka
Gyümölcsstea

Allergének:
1,7

EN:227
ZS:6,2
SZH:34,7
TZS:3,8
CK:8,7
FH:6,6
SÓ:1,31

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következők allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program az MTVSZ szakmai ajánlásával jött létre.



Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

Nyíregyháza

Kollégium E Alsó

2026. 05. 11.–2026. 05. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Margarin
Zsemle (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:272
ZS:7,9
SZH:38,4

TZS:4,4
CK:8,1

FH:9,7
SÓ:1,05

Kakaós tej (7)
Teavaj (7)
Félbarna kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:364
ZS:13,2
SZH:47,6

TZS:8,2
CK:21,9

FH:10,1
SÓ:0,92

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:240
ZS:3,9
SZH:41

TZS:2,1
CK:21

FH:9,7
SÓ:0,52

Gyümölcsstea
Szalámis-sajtos melegszendvics (1,7)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:346
ZS:17,1
SZH:32,2

TZS:8,9
CK:7,8

FH:14,7
SÓ:1,75

Gyümölcsstea
Tojásrántotta (3,7)
Félbarna kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,7

EN:356
ZS:15,7
SZH:35,1

TZS:2,7
CK:8,6

FH:16,3
SÓ:1,33

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:292
ZS:5,6
SZH:51,4

TZS:2,8
CK:26,4

FH:10,4
SÓ:0,93

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:199
ZS:2,7
SZH:34,7

TZS:1,5
CK:9

FH:8,4
SÓ:0,78

Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10

EN:237
ZS:5,7
SZH:35,8

TZS:1,2
CK:9,4

FH:6,7
SÓ:1,01

Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:240
ZS:8
SZH:33

TZS:4,6
CK:8

FH:8,7
SÓ:1,05

Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:309
ZS:6,5
SZH:48,8

TZS:3,5
CK:23,4

FH:9,9
SÓ:0,63

EBÉD

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott napraforgómag
Édes-savanyú csirkecsikok (6,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,6,7,12

EN:617
ZS:22,2
SZH:76,2

TZS:3,6
CK:13,7

FH:25,7
SÓ:1,37

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Orsó tészta (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,4,7,9

EN:600
ZS:23
SZH:66,4

TZS:7,1
CK:6,8

FH:29,5
SÓ:1,96

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Porcukor szórat
Alma

Allergének:
1,7,9,12

EN:723
ZS:14
SZH:128,4

TZS:2,9
CK:31,8

FH:17,1
SÓ:1,59

Tojásleves (1,3)
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)
Paradicsomos káposzta főzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3

EN:564
ZS:25,6
SZH:57,8

TZS:5,6
CK:24,4

FH:20,4
SÓ:1,52

Kukorica galuska leves (3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (7,12)
Petrezselymes rizs
Alma

Allergének:
3,7,9,12

EN:598
ZS:20,2
SZH:79,7

TZS:4
CK:14,7

FH:19,9
SÓ:1,67

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprika

Allergének:
1,7

EN:181
ZS:4,6
SZH:27,7

TZS:2,8
CK:1,4

FH:5,1
SÓ:0,88

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:217
ZS:7,9
SZH:27,6

TZS:2,9
CK:0,4

FH:7,5
SÓ:1,24

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:266
ZS:2
SZH:52,8

TZS:0,8
CK:24,9

FH:7,8
SÓ:0,63

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:207
ZS:4,3
SZH:31,2

TZS:1,4
CK:1,3

FH:9,1
SÓ:1,54

Házi húskrém (10,12)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,10,12

EN:273
ZS:12,7
SZH:28,3

TZS:5,4
CK:0,9

FH:10,1
SÓ:1,96

VACSORA

Túró (7)
Tejföl (7)
Csusza tészta (1,3)

Allergének:
1,3,7

EN:443
ZS:16,5
SZH:54,9

TZS:8,5
CK:3,7

FH:17,8
SÓ:1,18

Gyümölcsstea
Langalló (1,7)

Allergének:
1,7

EN:426
ZS:19,7
SZH:46,9

TZS:9,9
CK:10,1

FH:14,4
SÓ:1,4

Rántott karfiol (1)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10

EN:562
ZS:25,2
SZH:72,2

TZS:5
CK:9,4

FH:11
SÓ:1,37

Paprikás burgonya virslivel (12)
Csemegeborka (10,12)

Allergének:
10,12

EN:366
ZS:18
SZH:34,6

TZS:7,2
CK:3,9

FH:12,6
SÓ:2,83

Májkrém (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:231
ZS:6,9
SZH:31,1

TZS:2,3
CK:1

FH:9,7
SÓ:1,68

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következők allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program az MTVSZ szakmai ajánlásával jött létre.

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

Nyíregyháza

Kollégium E Alsó

2026. 05. 18.–2026. 05. 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:213
ZS:4
SZH:34,1
TZS:1,2
CK:7,9
FH:8,6
SÓ:1,45

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Hosszú zsemle (1,6)
Zöldpaprika

Allergének:
1,6,7

EN:245
ZS:2,6
SZH:46
TZS:1,3
CK:8,8
FH:9
SÓ:1,02

Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat

Allergének:
1,7

EN:272
ZS:7,1
SZH:42,6
TZS:4,7
CK:28,5
FH:9
SÓ:0,48

Gyümölcsstea
Bundás kenyér (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:253
ZS:10,1
SZH:31,8
TZS:1,3
CK:7,9
FH:7,1
SÓ:0,73

Tej (7)
Vajas pogácsa (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:257
ZS:6,4
SZH:38,5
TZS:3,6
CK:13,4
FH:11
SÓ:0,55

TÍZÓRAI

Karamellás tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:353
ZS:11,5
SZH:51,2
TZS:6,3
CK:32,7
FH:8,1
SÓ:0,51

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,6,7

EN:331
ZS:11,6
SZH:45,7
TZS:4,1
CK:17,8
FH:11,2
SÓ:0,89

Gyümölcsstea
Majonéz tonhalkrém (3,4,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,3,4,10

EN:240
ZS:6
SZH:35,6
TZS:0,7
CK:8,8
FH:8,9
SÓ:1,07

Gyümölcsstea
Vaníliás túrónkrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:208
ZS:2,8
SZH:37,2
TZS:1,6
CK:12
FH:7,7
SÓ:0,66

Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprika

Allergének:
1,3

EN:227
ZS:5,1
SZH:34,5
TZS:1,5
CK:8,4
FH:6,9
SÓ:0,86

EBÉD

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:490
ZS:11,7
SZH:65,6
TZS:4
CK:14,6
FH:24,1
SÓ:1,07

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:537
ZS:20
SZH:67,8
TZS:4,1
CK:9
FH:18,8
SÓ:2,08

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Sárgarépas rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:800
ZS:36,9
SZH:82,4
TZS:11,4
CK:11,9
FH:24,7
SÓ:1,93

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Rakott karfiol bulgurral (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:816
ZS:27,3
SZH:101,7
TZS:8
CK:21,8
FH:31
SÓ:1,79

Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott sertésszelet (1,3)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:755
ZS:22,8
SZH:100
TZS:4,5
CK:20,3
FH:31,2
SÓ:1,06

UZSONNA

Kenőmájás
Zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:237
ZS:7,7
SZH:31,5
TZS:2,7
CK:1,5
FH:8,6
SÓ:1,21

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:222
ZS:8,2
SZH:28,1
TZS:3,1
CK:0,8
FH:7,8
SÓ:1,34

Natúr szendvicskrém (7)
Zsemle (1)
Retek

Allergének:
1,7

EN:194
ZS:4,1
SZH:31,7
TZS:1,9
CK:1,1
FH:5,5
SÓ:0,85

Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:225
ZS:9
SZH:27,3
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7,5
SÓ:1,2

Mese fit Detki keksz (1)
Alma

Allergének:
1

EN:267
ZS:8,9
SZH:41
TZS:4,1
CK:20,9
FH:4,2
SÓ:0,21

VACSORA

Fűszeres csirkeszárnyak
Pirított burgonya (12)
Káposztasaláta

Allergének:
12

EN:611
ZS:26,6
SZH:54,6
TZS:5,9
CK:13,2
FH:34,1
SÓ:1,21

Gyümölcsstea
Főtt virsli
Ketchup
Hot dog kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:333
ZS:14,8
SZH:37,6
TZS:5,8
CK:10,2
FH:11,4
SÓ:2

Túrós derelye (1,7)
Vaníliás tejföl (7)
Alma

Allergének:
1,7

EN:695
ZS:15
SZH:121,1
TZS:4,2
CK:40,8
FH:19,2
SÓ:1,79

Gyümölcsstea
Sonkás pizza (1,7)

Allergének:
1,7

EN:341
ZS:9,2
SZH:49,3
TZS:4,1
CK:12,6
FH:13,7
SÓ:1,14

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program az MTVSZ szakmai ajánlásával jött létre.



Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

